
3
le THERMOMIX
et votre santé

# 3 le THERMOMIX et votre santé



SOMMAIRE



La santé est à la portée de tous. Chacun, s'il veut bien se donner la peine d'observer la nature, est en mesure de trouver la plante bénéfique et stimulante. Il renoue ainsi avec l'antique joie de la cueillette, cette recherche quelquefois harassante mais toujours enrichissante.

De nos jours cependant nous devons nous méfier, la nature n'est plus vierge ou innocente. Les hommes l'ont trop spoliée pour qu'elle puisse conserver toutes les vertus d'antan. Je vous le répète donc : méfiez-vous !

Une plante traitée aux pesticides est inefficace, toutes ses qualités se sont perdues. Son utilisation sera plus nocive que bienfaisante.

Vous devez donc veiller très attentivement et noter le lieu d'origine des plantes que vous achetez : exigez la mention : "plantes venues sans l'appoint d'insecticides ou de pesticides".

Les plantes vivent, tout comme nous, leur sève monte et s'écoule suivant les périodes de l'année. Vous devez les choisir au moment opportun et puis, si vous pouvez les cueillir vous-même faites-le !

La cueillette des plantes est un art minutieux, les meilleures heures sont de bonnes heures le matin et en fin d'après-midi. Evitez les jours ou pluvieux ou trop chauds.

Lorsque vous aurez semé, planté, cueilli puis bu leur quintessence, si vous n'êtes pas devenu une femme ou un homme heureux, vous serez à coup sûr devenu meilleur...

Maurice Mességué

# mieux connaitre les plantes



Le but de ce chapitre n'est pas bien sûr
de faire l'inventaire de toutes les plantes existantes.

Nous avons choisi de présenter les plantes courantes,
que chacun est à même de se procurer
soit dans son jardin, soit dans le commerce.
Dans ce dernier cas,
il conviendra de faire attention aux plantes qui,
lors de leur culture,
auraient subi des traitements chimiques.

Pour chaque plante on trouvera :

- L'époque de l'année où l'on peut se la procurer.
- La liste de ses propriétés (voir chapitre "propriétés des plantes").
- Leur emploi thérapeutique (voir chapitre "les remèdes naturels").



Les produits naturels présentés dans les pages suivantes
constituent un précieux adjuvant en cas de souffrance
mais ne remplace pas le traitement médical.

# Ail

**approvisionnement :** toutes saisons.

**propriétés :**
antiseptique - antibiotique - vermifuge.

**emploi :**
goutte - sciatique - vertige - tension-artériosclérose - cholestérol - diabète - asthme - rhumatismes - brûlures - bourdonnements d'oreilles.

# Airelle

**approvisionnement :** été.

**propriétés :**
astringente - antibiotique - tonique.

**emploi :**
affections intestinales (diarrhées - dysentrie - - entérite) - plaies - peau - aphtes.

# Ananas

**approvisionnement :** toutes saisons.

**propriétés :**
désintoxicant - antidote - diurétique (légèrement) - vitaminé.

**emploi :**
empoisonnement.



# Amande

**approvisionnement :** mars-avril.

**propriétés :**
purgative - vermifuge.

**feuilles + coques :** béchiques - stimulent les fonctions du foie - pectorales - ténifuges - émollientes.

**écorce :** fébrifuge - diurétique.

**emploi :**
(huile) démangeaisons - brûlures - érysipèle.

**attention,**
ne pas employer d'amande amère, fortement toxique.

## Anis vert

**approvisionnement :** août.

**propriétés :**
antispasmodique - sédatif - stomachique - carminatif - galactogène - stimulant général.

**emploi :**
dyspepsie - aérophagie - colique - vertige - constipation - migraine digestive - règles douloureuses - ecchymose.

**attention,**
ne pas employer en cas d'irritation de la bouche, de l'œsophage et de l'intestin. Ne pas employer à forte dose car l'anis vert devient toxique.



## Artichaut

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
**feuilles :** fébrifuge - cholagogue.
**racines :** diurétique.

**emploi :**
cholestérol - affections rénales - urée.

## Asperge

**approvisionnement :** été.

**propriétés :**
diurétique - apéritive (racine).

**emploi :**
maladie du foie - troubles biliaires.

**attention,**
ne pas employer en cas de rhumatismes articulaires - goutte - inflammation des voies urinaires.

# Basilic

**approvisionnement :** juin - septembre sec, toute l'année.

**propriétés :**
stimulant - excitant - stomachique - diurétique - sternutatoire.

**emploi :**
digestion lente - faiblesse - vertige.

# Betterave

**approvisionnement :** pratiquement toute l'année.

**propriétés :**
jus riche en magnésium et en sucre naturel.

**emploi :**
névrite - diabète - anémie.

# Carotte

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
diurétique - reconstituante - vermifuge - émolliente - antidiarrhéique.

**emploi :**
eczéma - brûlures - abcès - aphtes - diarrhée.



# Camomille romaine

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
**capitules :** toniques - apéritives - fébrifuges - antispasmodiques - stimulantes - antirhumatismales.

**emploi :**
crampe - digestion difficile - inappétence - maux de tête - grippe - rhume - lumbago.

# Cassis

**approvisionnement :** juin-juillet.

**propriétés :**

**fruit :** astringent.

**feuilles :** diurétiques - antirhumatismales - astringentes.

**emploi :**

**fruit :** goutte - rhumatismes.

**feuilles :** goutte - rhumatismes - troubles circulatoires - maladie du foie.

# Celeri

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**

diurétique - reminéralisant - dépuratif du sang - aromatique - apéritif.

**emploi :**

faiblesse de l'estomac - paresse rénale - rhumatismes.

# Cerfeuil

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**

purgatif - diurétique - stimulant - cicatrisant.

**emploi :**

dermatite - maladie du foie.

# Cerise

**approvisionnement :** mai-juin.

**propriétés :**

**fruit :** diurétique.

**queue :** diurétique.

**emploi :**

inflammation bénigne des voies urinaires.

# Chou

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**

pectoral - digestif - vermifuge - cicatrisant - diurétique - riche en vitamines U.

**emploi :**

brûlures - ulcère - toux - anémie - piqure d'insecte.

# Citron

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**

riche en vitamines - antiscorbutique - vermifuge - détersif - tonique - diurétique - reconstituant - antipoison-carminatif (écorce).

**emploi :**

aphtes - angine - scorbut - rhumatismes - aigreurs d'estomac - maux de gorge - goutte.

# Citrouille

**approvisionnement :** hiver.

**propriétés :**

émolliente - vermifuge.

**emploi :**

brûlures - dartres - inflammation des voies urinaires - ver solitaire.

# Clou de girofle

**approvisionnement:** sec, toute l'année

**propriétés :**

excitant - antiseptique - antalgique.

**emploi :**

maux de dents.

**attention,**
faire un usage modéré du clou de girofle car il constipe et excite la fièvre, à forte dose.



## Coing

**approvisionnement :** septembre.

**propriétés :**
antidiurétique - astringent (jus).

**emploi :**
diarrhée.

## Concombre

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
diurétique - calmant - adoucissant.
**graines :** pectorales.

**emploi :**
affections dermatologiques.

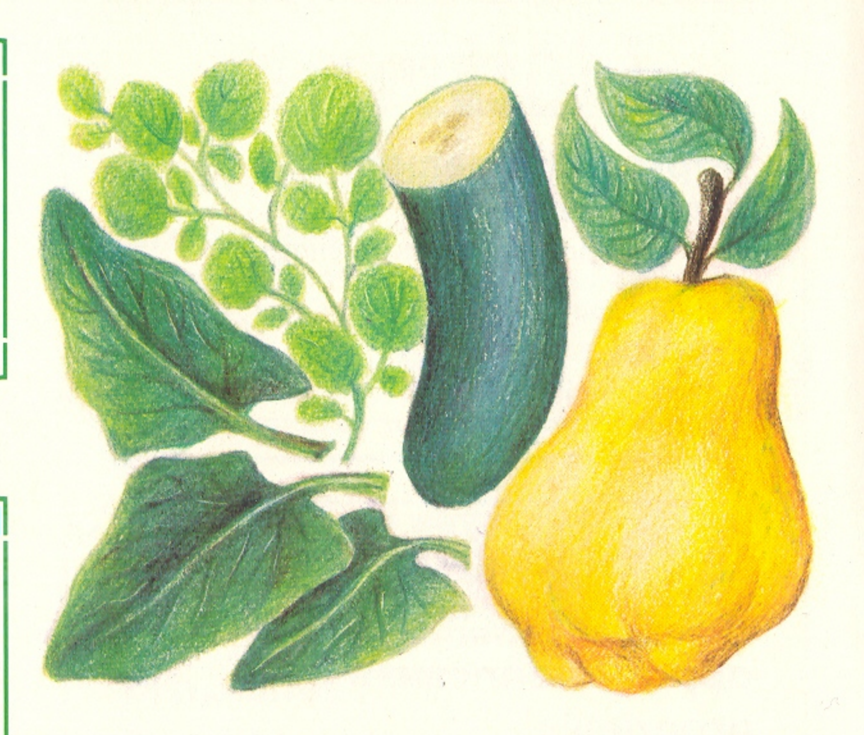
## Cresson

**approvisionnement:** avril à septembre

**propriétés :** dépuratif - diurétique - béchique - antiscorbutique - sudorifique.

**emploi :** scorbut - bronchite - chute des cheveux - urine - anémie.

**attention,** éviter de ramasser le cresson sauvage (douve du foie).



## Epinard

**approvisionnement :**
janvier - novembre.

**propriétés :**
antianémique.

**emploi :**
anémie.

# Estragon

**approvisionnement :** mai à octobre.

**propriétés :**
apéritif - stomachique - digestif - aromatique.

**emploi :**
estomac.

# Eucalyptus

**approvisionnement :** été automne.

**propriétés :**
antiseptique - fébrifuge - balsamique.

**emploi :** gorge - fièvre.

**attention,**
ne pas continuer le traitement si maux de tête ou vertiges.

# Fenouil

**approvisionnement :** juillet à octobre

**propriétés :**
**racine :** diurétique - emménagogue.
**fruit :** stimulant (voies digestives - intestin) - carminatif - galactogène.

**emploi :**
engorgement des seins - règles douloureuses - paresse intestinale.

# Fraise

**approvisionnement :** juin-juillet.

**propriétés :**
diurétique - astringente.

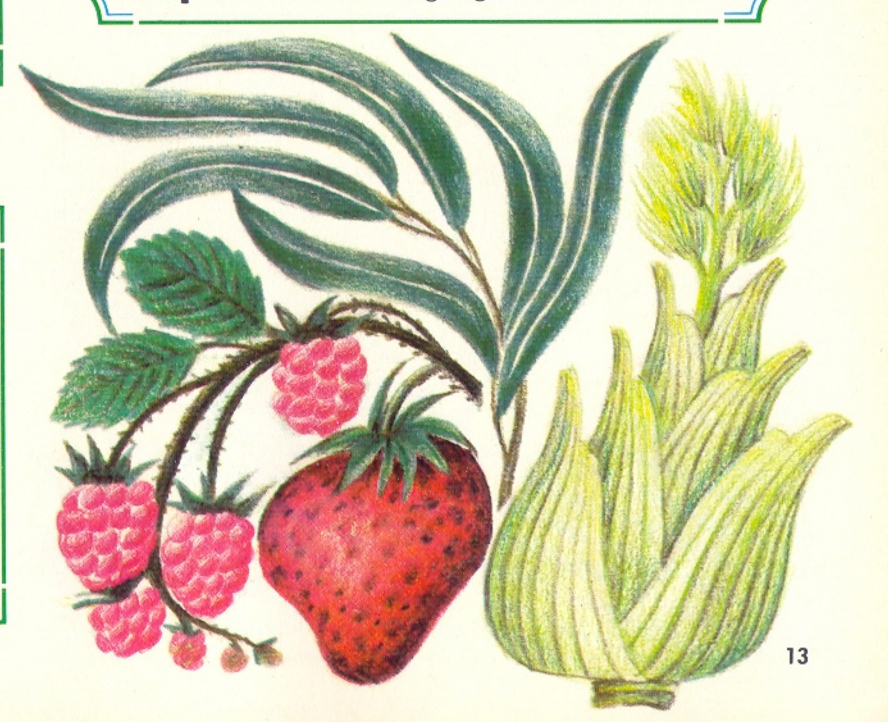
**emploi :** affections des reins et de la vessie - rhumatismes - goutte - angine.

# Framboise

**approvisionnement :** (feuilles) mai.

**propriétés :**
**feuilles et fruit :** diurétique - recommandé aux diabétiques (pauvre en sucre).

**emploi :** maux de gorge - rhumatismes.



## Genievre

**approvisionnement :** baies, en octobre séché, en toute saison.

**propriétés :**
tonique - diurétique - sudorifique - stomachique.

**emploi :** inappétence.

## Groseille

**approvisionnement :** été.

**propriétés :**
rafraîchissante - légèrement laxative.

**emploi :** urine - foie.

## Laitue

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :** sédative.

**emploi :** toux - insomnie.

## Laurier sauce

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :** apéritif - béchique - digestif.

**emploi :** inappétence - toux - rhumatismes

## Marjolaine (origan)

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
antispasmodique - sédative.

**emploi :**
insomnie - migraine - rhumatismes - torticolis.

## Melon

**approvisionnement :** été

**propriétés :**
laxatif - diurétique.

**emploi :**
urine - constipation.

## Menthe

**approvisionnement :** été ; ou sèche, toute l'année.

**propriétés :**
digestive - antiseptique - stimulante - analgésique - béchique.

**emploi :**
douleurs d'estomac - toux - digestion difficile - migraine.



# Mure
## (ronce)

**approvisionnement :** septembre.

**propriétés :**
purgative - astringente - laxative - rafraîchissante.

**emploi :**
angine - aphtes - diarrhée - gingivite - maux de gorge.

# Navet

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
reconstituant - pectoral - émollient.

**emploi :**
toux - bronchite - anémie - brûlures - goutte.

# Oignon

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
émollient - antiscorbutique - carminatif - diurétique - antiseptique - digestif.

**emploi :**
toux - constipation - brûlures - engelures - paresse intestinale - abcès - furoncle.

# Orange amère

**approvisionnement :**
feuilles sèches, toute l'année.

**propriétés :**
**feuilles :** fébrifuges - carminatives - antispasmodiques - toniques - antiscorbutiques.

**feuilles et fleurs :** calmantes - sédatives.

**écorce :** apéritive.

**emploi :**
insomnies - paresse intestinale - scorbut - fièvre - constipation - grippe.

# Oseille

**approvisionnement :**
printemps - été - automne.

**propriétés :**
diurétique - dépurative - antiscorbutique - apéritive - rafraîchissante - astringente.

**emploi :**
abcès - diarrhée (graines) - dartres - acné - scorbut.

**attention,**
déconseillée aux arthritiques et aux goutteux ainsi qu'aux rhumatisants, aux malades des reins et de la vessie.

# Ortie

**approvisionnement :**
printemps - été - automne.

**propriétés :**
vermifuge - stimulante - antidiarrhéique - dépurative - diurétique - emménagogue - hémostatique - astringente.

**emploi :**
rhumatismes - saignements - aphtes - angine - diarrhée - règles douloureuses.



# Pamplemousse

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
digestif - apéritif.

**emploi :**
digestion difficile - foie.



# Pêche

**approvisionnement :**

fruit et feuilles en été,-

fleurs en mai et juin.

**propriétés :**
diurétique - laxative - dépurative.

**feuilles et fleurs :** vermifuges - sédatives - purgatives - diurétiques - fébrifuges.

**emploi :**
toux - constipation - digestion difficile - fièvre.

**attention,**
ne pas consommer les amandes du noyau car elles sont toxiques.

# Persil

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
emménagogue - fébrifuge.

**racine :** apéritive - stimulante - diurétique.

**graines :** carminatives - stomachiques.

**emploi :**
piqûres d'insectes - engorgements laiteux - règles douloureuses - mauvaise circulation sanguine - fièvre - anémie - digestion difficile - contusions (feuilles).

# Pissenlit

**approvisionnement :**
mars (feuilles) - avril.

**propriétés :**
tonique - diurétique - apéritif - antiscorbutique - stomachique.

**emploi :**
scorbut - foie - constipation - dermatite - goutte - eczémas - dartres.



# Poire

**approvisionnement :** toutes saisons.

**propriétés :**
**feuilles :** diurétiques - laxatives - astringentes.

**emploi :**
paresse intestinale - urine.

**attention,**
faire cuire pour meilleure digestion.

# Poireau

**approvisionnement :** toutes saisons.

**propriétés :**
diurétique - laxatif.

**emploi :**
urine - constipation - foie - toux.

# Pomme

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
antirhumatismale - diurétique - sédative - laxative - antidiarrhéique.

**emploi :**
rhumatismes - urine - obésité - diarrhée des enfants - insomnies - constipation - estomac fragile.

# Prune

**approvisionnement :** été.

**propriétés :**
astringente - laxative - antirhumale.

**emploi :**
constipation - rhumatismes.

# Radis

**approvisionnement :** printemps - été.

**propriétés :**
antiscorbutique - béchique - apéritif.

**emploi :**
maladie du foie - scorbut - toux - inappétence.

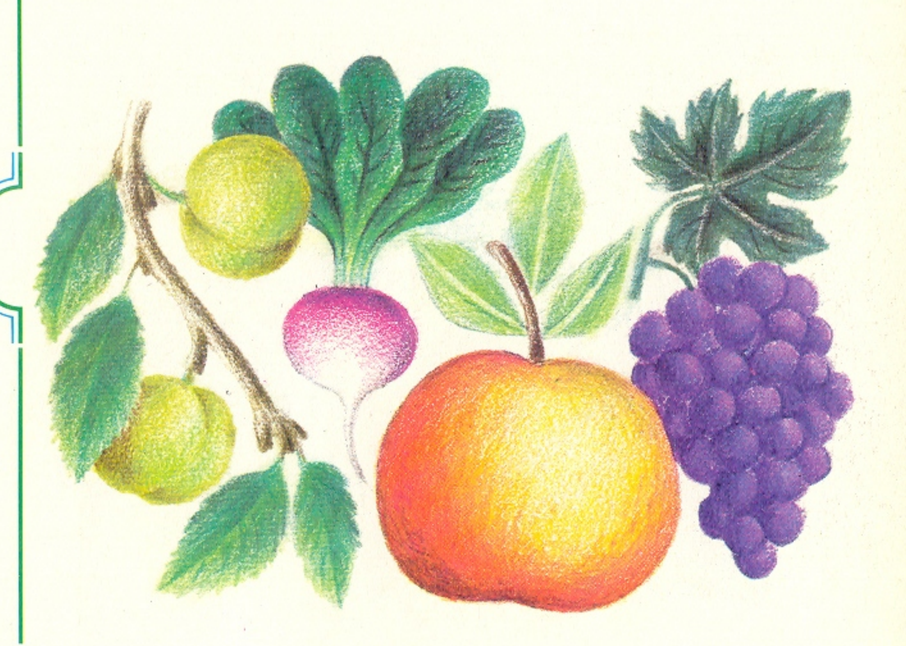
# Raisin

**approvisionnement :**
septembre - octobre.

**propriétés :**
stimulant - digestif.

**emploi :**
paresse intestinale.

**attention,**
déconseillé aux diabétiques.



# Rhubarbe

**approvisionnement :** août.

**propriétés :**
apéritive - tonique - purgative - antidiarrhéique - laxative.

**emploi :**
constipation - diarrhée - inappétence.

**attention,**
action congestive sur les vaisseaux, constipe après avoir purgé.

# Romarin

**approvisionnement :** avril à août - sec, toute l'année.

**propriétés :**
stimulant - emménagogue - stomachique - sédatif.

**emploi :**
paresse intestinale - migraine - maux d'estomac - règles douloureuses - maux de dents.

# Sarriette

**approvisionnement :**
mai à septembre
sèche, toute l'année.

**propriétés :**
stimulante - digestive - carminative - antidiarrhéique - vermifuge - diurétique.

**emploi :**
inappétence - diarrhée - vers - paresse intestinale - maux d'estomac - urine.

# Sauge

**approvisionnement :** mai à octobre
sèche, toute l'année.

**propriétés :**
stimulante - tonique - stomachique - antisudorale - cicatrisante - antirhumatismale.

**emploi :**
nausées - sueurs - inappétence - aphtes - maux de dents - rhumatismes.

**attention,**
déconseillée aux caractères sanguins.

# Thym

**approvisionnement :** avril à octobre sec, toute l'année.

**propriétés :**
antispasmodique - tonique - stimulant - vulnéraire - calmant - vermifuge - stomachique - antiseptique.

**emploi :**
maux d'estomac - toux - rhume - grippe - vers - contusions.

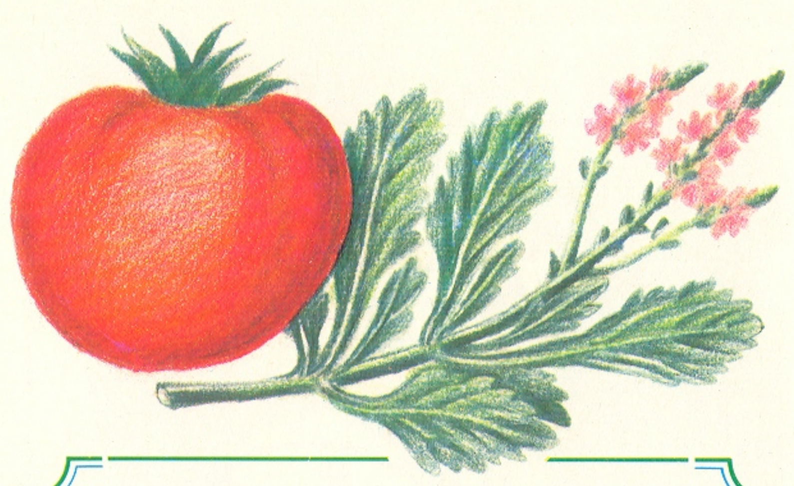
# Tilleul

**approvisionnement :** juin-juillet - sec, toute l'année.

**propriétés :**
calmant - sédatif - antispasmodique - sudorifique.

**emploi :**
digestion difficile - insomnies - maux d'estomac - grippe.





## Tomate

**approvisionnement :** toute l'année.

**propriétés :**
laxative (jus).

**emploi :**
constipation.

## Verveine

**approvisionnement :** juin à septembre sèche, toute l'année.

**propriétés :**
digestive - stomachique - astringente - antispasmodique.

**emploi :**
digestion lente - maux d'estomac - migraine (compresses).

# CALENDRIER DE CUEILLETTE

Ce calendrier ne s'applique pas aux plantes en serre et peut évidemment varier suivant les régions et les saisons.

| | PRINTEMPS | | | ETE | | | AUTOMNE | | | HIVER | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Avr. | Mai | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. | Janv. | Févr. | Mars |
| AIL | | | | ● | ● | ● | ● | | | | | |
| AIRELLE | | | | | | ● | | | | | | |
| AMANDE | ● | | | | | | | | | | | ● |
| ANIS VERT | | | | | ● | ● | | | | | | |
| ARTICHAUT | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| ASPERGE | | | ● | ● | | | | | | | | |
| BASILIC | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| CAMOMILLE | | | ● | | | | | | | | | |
| CAROTTE | | | ● | | | | ● | | ● | ● | ● | |
| CASSIS (fruits) | | ● | ● | | | | | | | | | |
| CASSIS (feuilles) | | | | ● | ● | | | | | | | |
| CELERI | | | | | | ● | ● | | ● | | | |
| CERFEUIL | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| CERISE (queues) | | ● | ● | | | | | | | | | |
| CHOU | | | | ● | ● | ● | | | ● | | | |
| CITRON | | | | | ● | ● | | | | | | |
| CITROUILLE | | | | | | | | ● | ● | | | |
| COING | | | | | | ● | | | | | | |
| CONCOMBRE | | | | ● | ● | ● | ● | | | | | |
| CRESSON | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| EPINARD | | | | | | | | ● | | ● | | |
| ESTRAGON | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | |
| EUCALYPTUS | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| FENOUIL (racines) | | | | | | | ● | ● | | | | |
| FRAISE | | | ● | ● | | | | | | | | |
| FRAMBOISE (feuilles) | | ● | | | | | | | | | | |
| GENIEVRE | | | | | | | ● | ● | | | | |
| GROSEILLE | | | | ● | | | | | | | | |
| LAITUE | | ● | | | | ● | | | | | | |

| | PRINTEMPS | | | ETE | | | AUTOMNE | | | HIVER | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Avr. | Mai | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. | Janv. | Févr. | Mars |
| LAURIER (sauce) | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| MARJOLAINE | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| MELON | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| MENTHE | | | ● | | | ● | | | | | | |
| MURE | | | | | | ● | | | | | | |
| NAVET | | | ● | | | | ● | | ● | ● | ● | |
| OIGNON | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| ORANGE | | | | | ● | ● | | | | | | |
| ORTIE | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| OSEILLE | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| PECHER (feuilles) | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| PECHE (fruits) | | ● | ● | | | | | | | | | |
| PERSIL | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| PISSENLIT | ● | | | | | | | | | | | ● |
| POIRIER (feuilles) | ● | ● | | | | | | | | | | ● |
| POIRE (fruits) | | | | | ● | ● | ● | | | | | |
| POIREAU | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| POMME | | | | | ● | ● | ● | | | | | |
| PRUNE | | | | | ● | ● | | | | | | |
| RADIS | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| RAISIN | | | | | | ● | ● | | | | | |
| RHUBARBE | | | | | ● | | | | | | | |
| ROMARIN | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | | |
| SARRIETTE | | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| SAUGE | | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| THYM | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | |
| TILLEUL | | | ● | ● | | | | | | | | |
| TOMATE | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| VERVEINE | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |

- **ANTALGIQUE (ANALGESIQUE) :**
  Propre à calmer la douleur.
  - clou de girofle.

- **ANTIANEMIQUE :**
  Propre à lutter contre l'anémie.
  - choux - betterave - cresson - épinard - navet.

- **ANTIDIARRHEIQUE :**
  Propre à lutter contre la diarrhée.
  - carotte - coing - ortie - pomme - rhubarbe -sarriette.

- **ANTIRHUMATISMALE :**
  Propre à lutter contre les rhumatismes.
  - ail - cassis - céleri - citron - framboise - laurier sauce - marjolaine - ortie - pomme (jus) - prune - sauge.

- **ANTISEPTIQUE :**
  Propre à lutter contre l'infection.
  - ail - clou de girofle - eucalyptus - oignon - serpolet - thym.

- **ANTISCORBUTIQUE :**
  Propre à lutter contre le scorbut.
  - citron - cresson - oignon - orange - oseille - pissenlit - radis.

- **ANTISPASMODIQUE :**
  Propre à lutter contre les spasmes.
  - anis vert - camomille romaine - marjolaine - orange - serpolet - thym - tilleul - verveine.

- **ANTISUDORIFIQUE :**
  Propre à lutter contre la transpiration.
  - sauge.

- **APERITIVE :**
  Propre à stimuler l'appétit.
  - abricot - asperge - camomille romaine - céleri - estragon - laurier - orange - oseille - pamplemousse - persil (racine) - pissenlit - radis - rhubarbe.

- **ASTRINGENTE :**
  Propre à resserrer les tissus.
  - airelle ou myrtille - cassis - coing - fraise - mûres (vertes) - ortie - oseille - poire - prune - verveine.

- **BALSAMIQUE :**
  Propre à stimuler les fonctions digestives.
  - eucalyptus.

- **BECHIQUE (EXPECTORANT) :**
  Propre à calmer la toux.
  - amande - cresson - laurier - sauge - radis.

- **CALMANTE :**
  Propre à calmer, à apaiser.
  - orange - serpolet - thym - tilleul.

- **CARMINATIVE :**
  Propre à expulser les gaz de l'intestin.
  - anis vert - citron - orange - persil (graines) - sarriette.

- **CHOLAGOGUE :**
  Propre à provoquer l'excrétion biliaire.
  - artichaut (feuilles).

- **CICATRISANTE :**
  Propre à favoriser la cicatrisation.
  - cerfeuil - choux - sauge.

- **DEPURATIVE :**
  Propre à purifier le sang.
  - cresson - ortie - oseille - pêche.

- **DIAPHORETIQUE :**
  Voir SUDORIFIQUE

- **DIGESTIVE :**
  Propre à faciliter la digestion.
  - chou - estragon - laurier sauce - oignon - pamplemousse - raisin - sarriette - verveine.

- **DIURETIQUE :**
  Propre à faciliter l'évacuation d'urine.
  - amande - ananas - artichaut (racine) - asperge - basilic - carotte - céleri - cerfeuil - cerise - chou - citron - concombre - cresson - fenouil (racine) - fraise - framboise - genièvre - melon - oignon - ortie - oseille - pêche - persil - pissenlit - poire - poireau - pomme - sarriette.

- **EMMENAGOGUE :**
  Propre à faciliter l'écoulement des règles.
  - fenouil (racine) - ortie - persil - romarin.

- **EMOLLIENTE :**
  Propre à relâcher les tissus et ainsi calmer la douleur.
  - amande - carotte - citrouille - navet - oignon.

- **EXPECTORANTE :**
  Voir BECHIQUE

- **FEBRIFUGE :**
  Propre à faire tomber la fièvre.
  - ail - amande - artichaut (feuilles) - camomille romaine - eucalyptus - orange - pêche - persil.

- **GALACTOGENE :**
  Propre à activer la sécrétion du lait.
  - anis vert - fenouil (fruit).

- **HEMOSTATIQUE :**
  Propre à arrêter les hémorragies.
  - orties.

- **LAXATIVE :**
  Propre à purger avec douceur.
  - groseille - melon - mûre - pêche - poire - poireau - pomme - prune - rhubarbe - tomate.

- **PECTORALE :**
  Propre à traiter les affections pulmonaires.
  - amande (coque) - choux - navet.

- **PURGATIVE :**
  Propre à nettoyer l'estomac et les intestins.
  - amande - cerfeuil - mûre - pêche - rhubarbe.

- **SEDATIVE :**
  Propre à calmer la douleur.
  - anis vert - laitue - marjolaine - orange - pêche - pomme - romarin - tilleul.

- **STERNUTATOIRE :**
  Propre à provoquer l'éternuement.
  - basilic.

- **STIMULANTE :**
  Propre à accroître l'énergie du corps.
  - anis vert - basilic - camomille romaine - cerfeuil - clou de girofle - fenouil - ortie - persil (racine) - raisin - romarin - sarriette - sauge - serpolet - thym.

- **STOMACHIQUE :**
  Propre à régulariser et fortifier l'estomac.
  - anis vert - basilic - estragon - genièvre - persil (racine) - pissenlit - romarin - sauge serpolet - thym - verveine.

- **SUDORIFIQUE (DIAPHORETIQUE) :**
  Propre à favoriser la transpiration.
  - cresson - genièvre - tilleul.

- **TENIFUGE :**
  (Voir aussi VERMIFUGE)
  Propre à provoquer l'expulsion ou la destruction du ver solitaire.
  - amande.

- **TONIQUE :**
  Propre à stimuler l'activité des organes.
  - airelle - camomille romaine - citron - genièvre - orange - pissenlit - rhubarbe - sauge - serpolet - thym.

- **VERMIFUGE :**
  Propre à provoquer l'expulsion ou la destruction des vers parasites des intestins.
  - amande - carotte - choux - citron - citrouille - ortie - pêche - sarriette - thym - serpolet.

- **VULNERAIRE :**
  Propre à activer la guérison des blessures et des plaies.
  - serpolet - thym.

# les remèdes naturels



Les remèdes proposés dans ce chapitre
concernent des affections simples.

Leurs traitements, toujours de courte durée,
s'adressent aux adultes,
et n'excluent jamais
la consultation du médecin.

Le fait de hacher
des plantes séchées en fine mouture
permet d'accentuer certaines qualités
des infusions et décoctions.

Le Thermomix accomplira facilement cette tâche.
On utilisera pour cela la vitesse intermittente
pendant quelques secondes.
Beaucoup de préparations se feront ainsi directement
dans le bocal de l'appareil.



# ABCÈS

## • OIGNON

**• cataplasme** (usage externe).
Faire cuire un bulbe d'oignon entier dans un peu d'eau.

Appliquer en cataplasmes l'oignon entier et encore chaud sur l'abcès, le furoncle ou le panaris, pour les faire mûrir.

En cas d'abcès ou de panaris grave consulter le médecin.



# ACNÉ

## • TOMATE

**• cataplasme** (usage externe).
Peler une tomate (la passer sous l'eau chaude auparavant) puis la mixer en vitesse 1 pendant 20 secondes.
Etendre la préparation entre deux gazes.
Appliquer sur la peau, une fois par jour pendant 20 minutes.

Sans résultat sensible, consulter le médecin.

# AEROPHAGIE

## • GRAINES D'ANIS VERT

**• infusion** (usage interne).
Mettre 10 g d'Anis vert dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente.
Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet.
Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse matin, midi et soir.



# AIGREURS D'ESTOMAC

## • ANIS VERT

### • infusion (usage interne).

Mettre 10 g d'anis vert dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente.
Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse matin, midi et soir.

ATTENTION ! Il ne faut pas confondre aigreurs et brûlures d'estomac. Cette infusion est destinée à calmer les aigreurs, dans le cas de brûlures, consulter le médecin.
Consulter le médecin pour un usage prolongé de cette infusion.

# APHTES

## • MYRTILLES

### • décoction (usage interne).

Mettre une poignée de myrtilles dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir doucement jusqu'à réduction de moitié du mélange.

Badigeonner les aphtes plusieurs fois par jour avec ce mélange.

## • SAUGE

### • bains de bouche (usage externe).

Mettre 100 g de sauge dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 15 minutes. Passer.

Prendre 1 bain de bouche plusieurs fois par jour.

ATTENTION ! La sauge renferme une essence tonique qui la fait déconseiller aux sujets sanguins. Employer avec discernement.




# APHTES (suite)

## • CITRON

### • badigeon (usage externe).

Peler 1 citron et mixer en vitesse 1 pendant 10 secondes. Filtrer.

Badigeonner les aphtes plusieurs fois par jour avec ce jus.

# BRONCHITE

## • CRESSON

### • jus (usage interne).

Mettre 250 g de cresson dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'obtenir 50 g de jus. Mélanger à un bol de bouillon de légumes froid.

Boire ce mélange à chaque repas.

## • TILLEUL

### • infusion (usage interne).

Mettre 20 g de tilleul dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente.
Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Ajouter quelques graines de navet séchées.

Boire 2 tasses par jour.

# PETITES BRULURES

• **CAROTTES**

• **cataplasme** (usage externe).

Mixer finement une carotte en vitesse intermittente et étendre la pulpe ainsi obtenue entre deux gazes.

Appliquer sur la brûlure pour calmer la douleur.

• **CHOUX**

• **pansement** (usage externe).

Rincer et écraser quelques feuilles de choux très tendres. Les appliquer sur la brûlure en les maintenant avec une bande.

Changer le pansement deux fois par jour.

• **CITROUILLE**

• **cataplasme** (usage externe).

Mixer la pulpe d'une citrouille en vitesse 1 pendant 1 minute. Etendre la préparation entre deux gazes.

Appliquer sur la brûlure pour calmer la douleur.



# CONSTIPATION

(Voir "LES CURES" pages 47 à 52)

# CONTUSIONS - COUPS

## • THYM

**• fomentation** (usage externe).

Faire chauffer le thym frais dans une poêle en fer sans ingrédients. Mettre entre deux compresses et appliquer chaud sur la région douloureuse.

## • PERSIL

**• fomentation** (usage externe).

Mettre quelques feuilles de persil dans le bol du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant quelques secondes.

Appliquer sur l'endroit douloureux.

# CORS AUX PIEDS

## • AIL

**• pansement** (usage externe).

Mettre une gousse d'ail dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 20 secondes et, appliquer directement sur le cor en protégeant la peau alentour avec du sparadrap.

## • LIERRE GRIMPANT

**• pansement** (usage externe).

Mettre une feuille de lierre dans un verre de vinaigre blanc et, laisser macérer 1 semaine. Puis appliquer sur le cor et la maintenir avec une gaze. Laisser agir pendant 3 jours. Au bout du 3$^{e}$ jour, prendre un bain de pieds dans de l'eau chaude.

Le cor devrait s'enlever facilement.



# DIARRHÉE BENIGNE

## • POMME

### • purée (usage interne).

Peler les pommes. Mixer en vitesse 1 pendant 20 secondes en remuant avec la spatule.

Prendre 100 g de cette préparation crue 5 fois par jour.

## • SARRIETTE

### • infusion (usage interne).

Mettre 25 g de sarriette dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

NOTA : La diarrhée peut être la conséquence d'un léger dérèglement intestinal. Elle peut aussi être l'indice d'une affection très grave surtout chez l'enfant. Ne pas hésiter à consulter le médecin.



# DIGESTION DIFFICILE

## • BASILIC

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 g de basilic dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

## • CAMOMILLE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse le matin à jeun.

## • TILLEUL

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 g de fleurs de tilleul dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • VERVEINE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 à 20 g de verveine dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer

Boire 1 tasse après chaque repas.

## • ORANGER

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de feuilles et de fleurs d'oranger dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 30 minutes. Filtrer.
Boire 1 tasse après chaque repas.

# ESTOMAC (MAUX D'ESTOMAC)

## • MENTHE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 10 g de feuilles de menthe dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

## • TILLEUL

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 g de feuilles de tilleul dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

## • VERVEINE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 g de verveine dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

(en cas de maux se prolongeant, consulter le médecin.)



# ENGELURES

## • OIGNON

**• cataplasme** (usage externe).

Faire cuire à l'eau deux oignons. Les mettre dans le bol du Thermomix avec un peu d'huile d'olive. Mixer en vitesse 1 pendant 30 secondes. Etendre le mélange entre deux gazes.

Appliquer sur les engelures pour calmer la douleur.

## • CELERI

**• bain** (usage externe).

Mettre dans le bol du Thermomix tête et feuilles de céleri et mixer en vitesse 1 pendant 1 minute. Puis faire bouillir la préparation dans 2 litres d'eau pendant 3/4 d'heure. Laisser infuser 10 minutes puis passer. Laisser tiédir.

Tremper les parties atteintes 8 fois par jour.

# FOIE

Voir "Les cures" pages 47 à 52

# FIEVRE LEGERE

## • ARTICHAUT

**• décoction** (usage interne).

Mettre 20 g de feuilles (*) d'artichaut dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir 10 minutes. Passer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

(*) Il s'agit des feuilles dentelées poussant le long de la tige.

## • CAMOMILLE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • CITRON

**• macération** (usage interne).

Couper 2 citrons en rondelles et laisser macérer 10 heures dans 1 litre d'eau. Sucrer selon le goût.

Boire 2 à 5 verres par jour.

(en cas de fièvre prolongée, consulter le médecin.)

## • EUCALYPTUS

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g à 20 g de feuilles d'eucalyptus séchées dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • ORANGE AMERE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 à 20 g d'écorce d'orange amère dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 60 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 5 tasses par jour.



# GENCIVES DOULOUREUSES

## • SAUGE

**• bains de bouche** (usage externe).

Mettre 15 à 20 g de sauge dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 5 minutes. Filtrer.

Se rincer fréquemment la bouche avec cette préparation.

# GORGE (MAUX DE GORGE)

## • CITRON

**• badigeon** (usage externe).

Mettre 1 citron pelé dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 10 secondes. Filtrer.

Badigeonner les parties enflammées de la gorge pour combattre l'infection.

## • MURES

**• gargarisme** (usage externe).

Faire bouillir 1 kg de mûres avec 1 kg de sucre jusqu'à obtention d'un sirop.
Se gargariser en délayant avec un peu d'eau.



# GORGE (MAUX DE GORGE) (suite)

## • FRAMBOISIER

**• gargarisme** (usage externe).

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 50 g de feuilles de framboisier. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Passer.

3 à 5 gargarismes par jour.

## • FRAISIER

**• gargarisme** (usage externe).

Mettre 40 g de feuilles de fraisier dans 1 litre d'eau. Faire bouillir pendant 15 minutes. Passer.

Faire 5 gargarismes par jour.

## • ORANGE AMERE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 à 20 g d'écorce d'orange amère dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 60 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 5 tasses par jour.

ATTENTION ! En cas d'angine sérieuse avec forte fièvre, consulter le médecin.

# GRIPPE (VOIR AUSSI FIEVRE)

## • CAMOMILLE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • TILLEUL

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 g de fleurs de tilleul dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 3 à 4 tasses par jour.

# HEMORROIDES

## • CERFEUIL

**• fomentation** (usage externe).

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 60 g de cerfeuil. Couvrir et laisser infuser pendant 15 minutes.

Tremper des compresses de gaze dans le liquide tiède ou froid et appliquer sur les hémorroïdes.



# INAPPETENCE

## • CAMOMILLE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 3/4 d'heure avant les repas.

## • GENEVRIER

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de feuilles de genévrier dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse avant chaque repas.



# INSOMNIES

## • LAITUE

**• décoction** (usage interne).

Mettre 70 g de laitue dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir doucement pendant 15 minutes. Passer.

Boire 3 verres par jour.

## • MARJOLAINE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 à 30 g de feuilles et de fleurs de marjolaine dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente.
Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire une tasse avant chaque repas et une tasse avant de se coucher.

## • ORANGER

**• infusion** (usage interne).

Mettre 10 à 15 g de feuilles d'oranger dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente.
Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire une tasse avant chaque repas et une tasse avant de se coucher.

## • POMME REINETTE

**• décoction** (usage interne).

Verser 1/2 litre d'eau bouillante sur une reinette coupée en tranches. Faire cuire à feu doux pendant environ 1 heure.

Boire 1 tasse avant de se coucher.

# PARESSE INTESTINALE

## • FENOUIL

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de semences de fenouil dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 à 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

## • SARRIETTE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 25 g de sarriette dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • ORANGER DOUX

**• infusion** (usage interne).

Mettre 10 à 15 g de feuilles dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

# MIGRAINE

## • BASILIC

**• infusion** (usage interne).

Mettre 20 g de basilic dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • CAMOMILLE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 5 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • MENTHE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 10 g de feuilles de menthe dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

# PIQUES D'INSECTES

## • CHOUX

**• pansement** (usage externe).

Rincer et écraser quelques feuilles très tendres de choux. Les appliquer sur la piqûre en les maintenant avec une bande.
Changer le pansement deux fois par jour.

## • PERSIL (usage externe).

Frotter la piqûre avec quelques feuilles de persil mixées en vitesse 1 pendant quelques secondes.

## • CASSIS (usage externe).

Frotter la piqûre avec quelques feuilles de cassis mixées en vitesse 1 pendant quelques secondes.



# RHUMATISMES

## • CAMOMILLE
### • friction (usage externe)

Faire chauffer à feu très doux 1 litre d'huile d'olive et 100 g de camomille pendant 2 heures. Passer.

Frictionner la partie douloureuse plusieurs fois par jour.

## • AIL
### • pommade (usage externe).

Mettre dans le bol du Thermomix 100 g d'ail et 200 g de saindoux. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute.

Pommader plusieurs fois par jour.

## • MARJOLAINE
### • friction (usage externe).

Mettre dans le bol du Thermomix 100 g de marjolaine et 1/2 litre d'huile d'olive. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis mettre en chauffage pendant 30 minutes. Laisser refroidir.

Frictionner plusieurs fois par jour.

# RÈGLES DOULOUREUSES

## • FENOUIL
### • décoction (usage interne).

Mettre 20 g de racines dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir doucement pendant 15 minutes. Passer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • ORTIE BLANCHE
### • infusion (usage interne).

Mettre 10 g de fleurs dans le bocal Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • PERSIL
### • infusion (usage interne).

Mettre 25 g de persil séché dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

# SUEURS NOCTURNES

## • SAUGE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 7 à 10 g de sauge séchée dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse avant de se coucher.





# TOUX

## • AMANDE

**• décoction** (usage interne).

Mettre 50 g de coques d'amande dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir doucement pendant 20 minutes. Passer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • PECHER

**• sirop** (usage interne).

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 100 g de fleurs de pêcher. Couvrir et laisser infuser 15 minutes.

Ajouter 1 kg de sucre. Mélanger. Faire cuire à feu très doux jusqu'à obtention d'un sirop.

ADULTES : 3 cuillérées à soupe par jour.

ENFANTS : 3 cuillérées à café par jour.

## • THYM

**• infusion** (usage interne).

Mettre 10 à 15 g de thym dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 20 minutes. Filtrer.

Boire 3 tasses par jour.

# URINE

## • ASPERGE
### • décoction (usage interne).

Mettre 20 g de racines d'asperges dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir doucement pendant 15 minutes.

Boire 2 à 3 verres par jour pour faciliter l'élimination des urines.
Eviter l'usage prolongé de cette décoction.

## • CAROTTE
### • jus (usage interne).

Mettre dans le bocal du Thermomix 250 g de carottes plus 1 bon gobelet d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Filtrer afin d'en extraire le jus.

Boire à jeun le matin pour faciliter l'émission des urines en éliminant les toxines.

Consulter le médecin pour un usage prolongé.

## • FRAISIER
### • décoction (usage interne).

Mettre 25 g de feuilles de fraisier dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir doucement pendant 15 minutes. Passer.

Boire 2 à 3 verres par jour pour faciliter l'émission des urines.

Consulter le médecin pour un usage prolongé.

## • CERISE
### • infusion (usage interne).

Mettre 15 g de queues de cerises (préalablement ramollies 1 journée dans de l'eau froide) dans le bocal Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 3 tasses par jour pendant 2 ou 3 jours.

## • POIRIER
### • infusion (usage interne).

Mettre 50 g de jeunes feuilles de poirier dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante.
Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 30 minutes. Filtrer.

Boire 3 à 4 tasses par jour pour faciliter l'émission des urines.

Consulter le médecin pour un usage prolongé.

# VERRUES

## • AIL

**• pansement** (usage externe).

Appliquer une rondelle d'ail directement sur la verrue en protégeant la peau alentour avec du sparadrap.

# VERTIGES

## • ANIS VERT

**• infusion** (usage interne).

Mettre 10 g d'anis vert dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet.
Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • BASILIC

**• infusion** (usage interne).

Mettre 25 g de basilic dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet.
Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.



# VERS INTESTINAUX

## • SARRIETTE

**• infusion** (usage interne).

Mettre 15 g de sarriette dans le bocal du Thermomix.
Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Boire 3 tasses par jour.

## • SERPOLET

**• infusion** (usage interne).

Mettre 5 à 10 g de serpolet dans le bocal du Thermomix.
Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.

Boire 3 tasses par jour.

# les cures



# AFFAIBLISSEMENT GENERAL

L'affaiblissement général est un véritable "mal du siècle".

Chacun ressent un jour ou l'autre les effets d'une grande fatigue. Elle est due au surmenage, au rythme de vie, au manque d'exercice et, ne peut se combattre qu'en essayant de redonner à la vie de tous les jours un rythme moins éffréné et, en tout cas, plus équilibré.

Les cures de jus ci-contre complèteront une alimentation équilibrée, du repos et la suppression du tabac et de l'alcool.

Si malgré ces recommandations, l'état général ne s'améliorait pas sensiblement, il faudrait consulter le médecin.

## • CRESSON - PERSIL

**• jus** (usage interne).

Mettre 500 g de cresson dans le bocal de Thermomix avec 2 gobelets d'eau et mixer en vitesse 1 pendant 1 minute, puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire 1 verre de jus. Ajouter un peu de persil haché.

Boire 1 verre, 40 minutes avant le déjeuner.

ATTENTION : Utiliser du cresson frais provenant de cressonnières contrôlées.

## • BETTERAVE ROUGE

**• jus** (usage interne)

Mettre 250 g de betteraves rouges dans le bocal du Thermomix, plus 2 gobelets d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute, puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire le jus.

Boire 1 verre chaque matin.

NOTA : la betterave colore les urines en rouge.

## • CAROTTE - NAVET - CITRON

**• jus** (usage interne).

Mettre 4 carottes et 1 navet dans le bocal du Thermomix rajouter 2 gobelets d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire le jus. Ajouter le jus d'un 1/2 citron.

Boire 1 verre chaque matin.

## • TOMATE - PERSIL - EPINARD

**• jus** (usage interne).

Mettre 3 tomates dans le bocal du Thermomix et mixer en vitesse 1 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire 3/4 de verre de jus.

Puis mettre 200 g d'épinards crus dans le bocal avec 2 gobelets d'eau et mixer en vitesse 1 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire 1/4 de verre de jus.

Mélanger jus de tomates et jus d'épinards, puis ajouter un peu de persil finement haché.

Boire 1 verre avant le déjeuner.

# CONSTIPATION

La constipation a des effets douloureux que tout le monde connaît bien.

Ses causes peuvent être très diverses et si l'affection devait revenir trop souvent, il faudrait consulter le médecin.

Pour des affections passagères, il faudra associer aux cures ci-dessous, un régime alimentaire végétarien et la pratique d'exercices physiques.



## • PECHER

**• infusion** (usage interne).

Mettre 25 g de feuilles de pêcher dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'un litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet.
Laisser infuser 15 minutes.
Filtrer.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

## • PRUNEAUX

**• cure** (usage interne).

Faire tremper les pruneaux dans l'eau pendant 3 heures (10 par 1/2 litre).

Puis les faire cuire à l'eau pendant 1/2 heure. Dénoyauter et mixer la pulpe en vitesse 1 pendant 15 secondes. Filtrer.

Boire régulièrement le jus obtenu.

## • OIGNON

**• cure** (usage interne).

Mélanger aux plats des oignons cuits.

## • POIRES

**• cure** (usage interne).

Faire pocher deux ou trois poires épluchées.
Consommer en dessert.

NOTA : toutes ces plantes ont des effets laxatifs plus ou moins forts.
Il ne faut pas en abuser ni en prolonger l'emploi en cure.

# FOIE

Le foie est souvent appelé "l'ennemi n° 1" du Français.

Apprenons à en prévenir ou à en combattre les caprices aux conséquences fâcheuses.

Les cures ci-dessous vous y aideront, à condition d'éviter les excès de table et de boissons.

## • ARTICHAUT

### • décoction (usage interne).

Mettre 30 g de feuilles d'artichaut dans 1 litre d'eau.

Porter à ébullition et laisser bouillir 10 minutes. Passer.

Boire 1 verre avant chaque repas.

## • CAROTTES

### • jus (usage interne).

Mettre 250 g de carottes dans le bocal du Thermomix plus 1 bon gobelet d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute, puis en vitesse 2 pendant 1 minute.

Tamiser la préparation afin d'en extraire 1 verre de jus.

Boire à jeun le matin.

## • RADIS

### • jus (usage interne).

Eplucher une botte de radis, la mettre dans le bocal du Thermomix avec 1 bon gobelet d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire 1 verre de jus.

Boire 1 verre avant chaque repas.





# LE REGIME AMAIGRISSANT

Notre appareil digestif, s'il est bien réglé, rend assimilable la plus grande partie des aliments que nous ingérons, qui passent alors dans le sang et les tissus et sont brûlés au fur et à mesure des besoins du corps en chaleur et en énergie. Ce qui n'est pas brûlé est mis en réserve et provoque l'embonpoint, les adiposités, l'obésité. Tout le monde peut et doit éviter ces inconvénients, en respectant quelques consignes très simples :

- Manger à heures régulières, lentement, en mastiquant longuement.
- Journellement, exercice ou marche : s'arrêter dès les premiers signes de fatigue.
- Saler moins, boire au maximum 1 litre par jour toujours en dehors des repas. Le jus de citron peu sucré est recommandé pour combattre la cellulite, et peut bien souvent, remplacer une vinaigrette.
- Dîner léger, remplacé 3 fois par semaine par un potage maigre et des fruits.
- Régimes équilibrés mais faibles en calories.

Il faut supprimer :

Bouillon gras, crèmes de céréales, œufs de poissons, crustacés et mollusques, viandes en sauce ou fumées, oie et canard, toutes charcuteries et abats, tous les œufs (sauf trois à quatre très frais par semaine), légumes secs et céréales, pâtes, pain, pâtisserie (sauf quelquefois tarte aux fruits), miel, confitures et sucreries, mayonnaises et épices fortes. Ne cherchez pas à aller trop vite. Une absorption journalière de 1500 calories doit vous permettre de perdre une livre par semaine, et c'est suffisant.

# LE REGIME GROSSISSANT

Vous pouvez également corriger une maigreur excessive du moment qu'elle n'est pas typiquement le résultat d'une maladie.

- Il vous faudra un régime progressif, riche en calories (sédentaires plus de 2500, travailleurs musculaires jusqu'à 5000 par jour).
- Si l'appétit manque, reportez-vous à la page 39, à la rubrique innapettence.
Il existe également des infusions qui stimulent la fonction digestive et partant, accélèrent le retour de l'appétit. (Voir page 35).
- Un exercice corporel limité est parfaitement compatible avec un régime grossissant, car lui aussi facilite la digestion et l'assimilation, et de plus favorise la formation des tissus musculaires au détriment des amas graisseux.

# QUELQUES CURES DE JUS AUX VERTUS LEGENDAIRES

- **jus d'ananas :**
  pour l'estomac
- **jus de carottes :**
  pour le teint
- **jus de citrons :**
  pour les vaisseaux
- **jus de fraises :**
  pour les rhumatismes
- **jus de framboises :**
  pour la goutte
- **jus de laitues :**
  pour l'insomnie
- **jus de mûres :**
  pour les maux de gorge
- **jus de navets :**
  pour les bronches
- **jus d'oranges :**
  pour les vitamines

# les plantes et votre beauté



# CELLULITE

## • LIERRE

**• cataplasme** (usage externe).

Mettre quelques feuilles ou fleurs de lierre dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 15 secondes.

Appliquer soit directement sur la cellulite soit en mélange avec de la farine de lin.

**• compresses** (usage externe).

Mettre quelques feuilles fraîches de lierre dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition.

Imprégner un linge de cette lotion et appliquer sur les plaques de cellulite.

# CHEVEUX FRAGILES

## • CRESSON

**• massage** (usage externe).

Mettre 250 g de cresson dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation afin d'en extraire 1 verre de jus.

Appliquer sur le cuir chevelu et masser pendant 5 minutes. Laisser agir 5 minutes puis rincer à l'eau tiède.

# CHEVEUX TERNES

## • CITRON

**• lotion** (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix 1 citron lavé et coupé en quatre. Mixer en vitesse 1 pendant 10 secondes puis en vitesse 2 pendant 10 secondes. Tamiser.

Ajouter le jus obtenu à l'eau du dernier rinçage après un shampooing.

# CHUTE DES CHEVEUX

## • CRESSON

**• friction** (usage externe).

Mettre 250 g de cresson dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation pour en extraire 50 g de jus.

Frictionner le cuir chevelu chaque matin avec ce jus.

# CREME NUTRIFIANTE

- **150 g de lanoline.**
- **100 g d'huile d'amandes.**
- **1 gobelet 1/2 d'eau distillée.**
- **10 gouttes d'essence de lavande.**

Mettre la lanoline dans le bocal du Thermomix et chauffer pendant 30 secondes. Ajouter l'huile d'amandes et l'eau distillée et mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 30 secondes.

Conserver la crème dans un pot fermé.

Appliquer en massages doux, surtout le soir.



# PEAU

## • CONCOMBRE

### • lait démaquillant (usage externe).

Faire bouillir 1 concombre épluché et coupé en morceaux dans de l'eau, pendant 1/4 d'heure. Verser ensuite le concombre et son eau de cuisson dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute. Ajouter 1 cuillerée d'huile d'amandes douces. Mixer en vitesse 1 20 secondes.

Nettoyer le visage matin et soir avec ce lait.

# PELLICULES

## • ORTIE BLANCHE

### • frictions (usage externe).

Mettre 250 g de feuilles d'orties blanches dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 20 secondes puis rajouter 1/2 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet.

Laisser infuser 5 minutes et filtrer.

Masser le cuir chevelu avec cette lotion.

# *PEAU SÈCHE*

## • CAROTTES - CITRON

**• masque** (usage externe).

Ingrédients : 2 carottes, 1/2 citron, 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à soupe de lait, 2 cuillerées à soupe de fécule.

Presser le citron dans le bocal, ajouter le lait, l'huile, les carottes coupées en morceaux. Mixer pour réduire en purée fine. Ajouter le jaune d'œuf et mixer de nouveau quelques secondes. Ajouter la fécule pour épaissir.

Enduire le visage et le cou et conserver pendant 20 minutes.

Rincer au lait tiède et ensuite à l'eau froide.

## • ABRICOT

**• masque** (usage externe).

Mettre quelques abricots dénoyautés dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 15 secondes.

Appliquer sur le visage pendant quelques minutes.

Rincer avec de l'eau minérale.

# *PEAU GRASSE*

## • CAMOMILLE

**• fumigation** (usage externe).

Mettre 15 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1/4 de litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes.

Verser la préparation dans un bol large, se pencher au-dessus et laisser les vapeurs couvrir le visage pendant 10 minutes, environ.

## • PRUNES ROUGES

**• masque** (usage externe).

Mettre 500 g de prunes rouges dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 15 secondes. Ajouter 1 cuillerée à café d'huile d'amandes douces. Mixer en vitesse 1 pendant 5 secondes.

Appliquer sur le visage et laisser agir 20 minutes. Rincer ensuite la peau avec de l'eau minérale.

# *PORES DILATÉS*

## • CITRON

**• masque** (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix 1 jaune d'œuf et le jus d'un 1/2 citron. Mixer en vitesse 1 quelques secondes.

Appliquer le mélange sur le visage et laisser agir 15 minutes.

## • ORANGE

**• lotion** (usage externe).

Peler une orange, la mettre dans le bocal du Thermomix avec 1 gobelet et demi d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 20 secondes puis en vitesse 2 pendant 10 secondes. Ajouter au jus obtenu 1/3 de son volume d'eau de rose.

Appliquer sur le visage après un soigneux démaquillage.

# PEAU TERNE

## CRESSON

**compresse** (usage externe).

Mettre 250 g de cresson dans le bocal du Thermomix. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Tamiser la préparation pour en extraire le jus.

Tremper une compresse dans le jus et l'appliquer sur le visage. Laisser agir 15 minutes.

## CONCOMBRE

**massage** (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix un concombre, préalablement lavé et coupé en morceaux. Rajouter 1 gobelet d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute en s'aidant de la spatule, ensuite filtrer. Mettre en chauffage pendant 1 minute, 2 grosses cuillerées de saindoux. Rajouter le jus du concombre et l'incorporer au saindoux à l'aide de la vitesse intermittente.

Mettre la crème obtenue dans un pot.

Masser régulièrement la peau avec cette préparation.



# VISAGE

- **compresses rafraîchissantes** (usage externe).

Quelques brins de persil, cerfeuil, estragon, romarin, oseille, cresson et thym plus 3 gobelets d'eau.

Verser le tout dans le bocal du Thermomix et mixer pendant 20 secondes en vitesse 2. Verser la moitié de la préparation dans un gant de toilette au-dessus d'une bassine.

Poser sur le visage et sur le cou en restant allongé pendant 1/4 d'heure. Recommencer l'opération une seconde fois si possible, puis laisser sécher et graisser la peau.

# YEUX CERNÉS

- **CAMOMILLE**
- **infusion** (usage externe).

Mettre 10 g de fleurs de camomille dans le bocal du Thermomix. Réduire en poudre à l'aide de la vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le bocal avec le couvercle et le gobelet. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Tremper une compresse dans le liquide pas trop chaud et appliquer sur les yeux.





# RIDES

## • CERFEUIL

### • lotion (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix 40 g de cerfeuil. Mixer en vitesse intermittente. Recouvrir d'1 litre d'eau bouillante. Fermer le couvercle avec le gobelet et laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Avec un coton trempé dans la lotion obtenue, frotter doucement le visage.

## • FRAISES

### • masque (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix 50 g de fraises. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute.

Appliquer sur le visage et laisser agir 15 minutes.

## • POMME

### • masque (usage externe).

Mixer en vitesse 1 pendant 30 secondes une pomme cuite dans du lait.

Appliquer ce masque encore tiède sur le visage. Laisser agir environ 20 minutes. Rincer avec de l'eau minérale.

1 fois par semaine.

# TEINT BROUILLÉ

## • CAROTTES

### • cure (usage interne).

Bien nettoyer les carottes. Mettre le Thermomix en marche vitesse 2. Introduire les carottes une à une par l'orifice du couvercle. Arrêter le Thermomix après le dernier morceau. Assaisonner en remplaçant le vinaigre par du citron.

Manger cru, en entrée, régulièrement.

### • lotion (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix 250 g de carottes plus 1 gobelet d'eau. Mixer en vitesse 1 pendant 1 minute puis en vitesse 2 pendant 1 minute. Filtrer.

Imbiber une compresse du jus obtenu, l'appliquer sur le visage et laisser agir 20 minutes.

# TEINT VELOUTÉ

## • PECHES

### • masque (usage externe).

Mettre dans le bocal du Thermomix 2 pêches bien mûres, dénoyautées. Mixer en vitesse 1 pendant 30 secondes puis en vitesse 2 pendant 30 secondes. Appliquer le mélange obtenu sur le visage et laisser agir pendant 20 minutes environ.

Rincer avec de l'eau minérale.



**VORWERK-FRANCE S.A.**
30, avenue de l'Amiral-Lemonnier
78160 MARLY-LE-ROI.

CAPITAL : 3 000 000 F
Société régie par la loi du 24-7-66
et le décret du 23-3-67 sur les sociétés commerciales.
SIEGE SOCIAL : 30, avenue de l'Amiral-Lemonnier
78160 Marly-le-Roi.
R.C. 69 B 618 Versailles - SIREN 622 028 777

Conception/Rédaction : P.Y. LAMOTTE et T. ARNOUX – Assistante M. ABRAHAM.
Maquette et illustrations : PUBLIMAGES/MEGA.

Imprimerie MONDADORI (Vérone - ITALIE)
10/76 LR 2203

COLLECTION SANTÉ/GAIN DE TEMPS

le Thermomix et vos repas

le Thermomix et vos enfants

le Thermomix et votre santé

